

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE nadużywania alkoholu

Kiedy pojawią się wyraźne objawy uzależnienia, na ogół choroba jest już rozwinięta. Jednak warto wiedzieć, iż są pewne sygnały rozwoju uzależnienia, które powinny zwrócić naszą uwagę. Pozwolą one w porę podjąć działania zaradcze.

▶Gdy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania.

▶Gdy osoba zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia.

▶Gdy postępuje przywiązanie do sytuacji picia.

▶Gdy powtarzają się przypadki upicia.

▶Gdy pojawia się duma z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol).

▶Gdy pojawiają się incydenty zapominania wydarzeń, które miały miejsce poprzedniego dnia podczas picia.

▶Gdy ktoś, kto uprzednio pił w sytuacjach towarzyskich, zaczyna pić w samotności.

▶Gdy powtarzają się przypadki prowadzenia samochodu po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu.

▶Gdy na uwagi o konieczności ograniczenia picia lub sytuacje utrudniające dostęp do alkoholu osoba zagrożona uzależnieniem reaguje agresją lub rozdrażnieniem i stara się unikać rozmów na temat swojego picia.

▶Gdy dzień zaczyna się od picia alkoholu (np. poranne piwo).

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom oferuje bezpłatną i anonimową pomoc:

- ▶ Psychologów
 - ▶ Specjalistów terapii uzależnień
 - ▶ Prawników
- adresowaną do mieszkańców Zielonej Góry
a zwłaszcza do:
- ▶ Osób uzależnionych
 - ▶ Członków rodzin osób uzależnionych
 - ▶ Dorosłych Dzieci Alkoholików
 - ▶ Rodziców dzieci i młodzieży sięgających po środki psychoaktywne
 - ▶ Osób doznających przemocy
 - ▶ Sprawców przemocy

więcej informacji o pomocy
oferowanej przez Biuro
znajdą Państwo odwiedzając
naszą stronę internetową



www.probal.zielonagora.pl

Źródła:
www.hh24.pl
www.parpa.pl



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
**Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 probal.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70

Zielonogórska Kampania Społeczna

Zanim alkohol
stanie się
problemem...



Gdy alkohol
jest
problemem...

CZY JESTEM

uzależniony od alkoholu?

TEST

- Czy uważasz, że Twoje picie mieści się „w normie” i pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi?
- Czy Twoi bliscy uważają, że pijesz więcej niż inni, że przekraczasz „normę”?
- Czy kiedykolwiek straciłeś związek z ważną osobą z powodu picia?
- Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu picia?
- Czy kiedykolwiek z powodu picia zaniedbałeś swoje obowiązki, sprawy rodzinne lub opuściłeś pracę przez kilka dni?
- Czy kiedykolwiek wystąpiły u Ciebie: majaczenie alkoholowe (delirium tremens), nasilone drżenia albo po nadużyciu alkoholu słyszałeś głosy lub widziałeś nieistniejące rzeczy?
- Czy kiedykolwiek z powodu picia zwracałeś się do kogoś z prośbą o pomoc?
- Czy przebywałeś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia?
- Czy byłeś kiedykolwiek zatrzymany za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu lub czy prowadziłeś pojazd po wypiciu alkoholu?

Jeżeli wypełniłeś test i udzieliłeś przynajmniej pięciu twierdzących odpowiedzi, powinieneś jak najszybciej skonsultować się ze specjalistą od terapii uzależnień.

FAZY UZALEŻNIENIA

w chorobie alkoholowej

Faza wstępna

Jest to etap, w którym spożywanie alkoholu ma charakter głównie towarzyski. Picie sprawia przyjemność, a pozytywne doświadczenia z alkoholem powodują, że z biegiem czasu „okazji” do picia zdarza się coraz więcej i coraz częściej – z ochotą – sięga się po kolejne porcje alkoholu. Powoduje to wzrost tolerancji na alkohol – dla uzyskania pożądanego stanu trzeba wypić więcej.

Faza ostrzegawcza

Na tym etapie pojawia się wiele objawów potwierdzających dalszy rozwój choroby, m.in.: coraz większa koncentracja na alkoholu, szukanie okazji do picia, inicjowanie wypijania „kolejek”, lepsze samopoczucie po spożyciu alkoholu – przynosi on ulgę i uwalnia od napięć, stresu. Zaczyna się też tłumaczenie picia, np. nieprzyjemnymi sytuacjami („bo żona nie rozumie”, „bo szef wymaga za dużo”, itp.). Osoba pijąca coraz częściej miewa zaburzenia pamięci (tzw. palimpsesty alkoholowe) – rozpoczęte picie kończy się „urwaniem filmu”, czyli przerwą w życiorysie. Podejmuje też próby ukrywania swojego picia, spożywa alkohol w samotności, pije na kaca.

Faza krytyczna

W tej fazie choroby alkoholowej pojawiają się wyrzuty sumienia – „kac moralny”. Głód alkoholu odczuwany jest coraz częściej, głównie jako przymus fizyczny, a „klin” przynosi ulgę. Nasilają się jednocześnie wcześniej występujące objawy. Uzależniony zaprzecza problemom związanym z picciem, samooszukuje się i szuka usprawiedli-

wień dla picia (np. licznymi okazjami), zaniedbuje pracę, rodzinę. Coraz częściej dochodzi do konfliktów małżeńskich (włącznie ze stosowaniem przemocy wobec członków rodziny) i nieobecności w pracy czy na uczelni. Wzrasta jego agresja, rodzą się problemy z prawem. Uzależniona osoba zaczyna też zaniedbywać wygląd zewnętrzny, nieregularnie się odżywia, podupada na zdrowiu. Dochodzi do obniżenia jej popędu seksualnego. Skupiając się głównie wokół spraw związanych z alkoholem, traci też wcześniejsze zainteresowania. Na przemian pije ciągami i utrzymuje okresy abstynencji, aby w ten sposób udowodnić sobie i innym „silną wolę”. Często też składa przysięgi abstynencji, co jest najlepszym dowodem na jej uzależnienie. Dominują uczucia pustki i bezradności.

Faza chroniczna

Dochodzi do całkowitej utraty kontroli nie tylko nad piciem, ale także nad własnym życiem osoby uzależnionej, we wszystkich jego aspektach. Typowe dla tej fazy choroby są: okresy długotrwałego opilstwa, picie poranne, upijanie się w samotności, spadek tolerancji na alkohol, sięganie po alkohole niekonsumpcyjne. Dochodzi do rozpadu więzi rodzinnej, degradacji zawodowej i społecznej. Alkohol staje się głównym celem w życiu, stąd też częste jest wynoszenia rzeczy z domu oraz kradzieże w celu zdobycia alkoholu. Pojawiają się: psychozy alkoholowe (delirium), padaczka alkoholowa, choroby somatyczne (alkoholowa marskość wątroby, polineuropatia alkoholowa – obwodowe uszkodzenie układu nerwowego), otępienie alkoholowe („wtórny analfabetyzm”), skrajne wyczerpanie organizmu. Jeśli osoba uzależniona nie podejmie decyzji o rozpoczęciu terapii i zaprzestaniu picia, ta faza kończy się śmiercią.